



ဝက်တုပ်ကွေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

ဝက်တုပ်ကွေးဆိုသည့်မှာ အဘယ်နည်း။

ဝက်တုပ်ကွေး (အဲပိုင် ၁ အင်န် ၁) ဆိုသည်မှာ ပုံမှန်အားဖြင့် ဝက်တို့တွင် တွေ့ရသော တုပ်ကွေးအော်မြင်းရပ် ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့သော မိမိရုံးအများအပြားရှိသော်လည်း လူကိုကူးစက်ခြင်းနည်းပါးသည်။ လောလောဆယ် လူကိုဖျားနာစေသော မိမိရုံးမြို့မှုမှ လူကိုကူးစက်ခြင်းပြီး လူတစ်ယောက်သို့လည်း ကူးစက်ခြင်းသော ဝက်တုပ်ကွေး အမျိုးအစားအသစ်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ဤရိုင်းရုံးအသစ်ကို “ဝက်တုပ်ကွေး” ဟု ခေါ်သော်လည်း ဝက်သားဖြော်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာတို့ကို စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်သည် မဟုတ်ပေါ့။ အခြားသော အသက်ရှုံးလမ်းခြောင်းရောဂါများကဲ့သို့ ချောင်းဆိုခြင်း၊ နှာချေခြင်းဖြင့် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်သည်။ ချောင်းဆိုးနှာချေရှုံးရောဂါများကို လေထဲတွင် ပုံးလွင့်စေခြိုး အခြားလူတို့ ထိနိုင် ကိုင်နိုင်သော မျက်နှာပြင်တို့အပေါ်တွင်လည်း ကျရောက်စေသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်မှုနှင့် ရောဂါလကဏာများ

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ရှုံးလမ်းခြောင်းနှင့်အဆုတ်များအတွင်းသို့ မိမိရုံးပါး ရောက်ရှိချားသည်၏ ရောဂါကူးစက်သည်။ သို့ရာတွင် ဤရိုင်းရုံးပါးသည် မည်မှုလောက် လွှာလွှာလွှာကူး ပုံးလွင့်စေလည့်ကို ယဉ်အထိ မသိရသေးချော့။ လူ၏အသက်ရှုံးလမ်းခြောင်းစနစ် မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပုံးနှံ့သော အခြားမည်သည်ကူးစက်တာတော်သော ရောဂါမျိုးတွင်ကဲ့သို့ အောက်ပါကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို ဆောင်ရွက်ကြရန် ကျိုးမာရေးအရာရှိမှုများက အကြော်ပါသည်၍

- သင့်ချောင်းဆိုးနှာချေသည့်အခါ သင့်နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်တို့ကို တစ်ရှားစက္ကာပါနှင့်အပ်ပြီးမှ ချောင်းဆိုးနှာချေပါ။ သုံးပြီးလျှင် စက္ကာပါပါးကို အနိုင်ပုံးထွန့်ပုံးပါ။
- သင့်လက်တို့ကို ရောနိုင်ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏာဆေးပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုး နှာချေပြီးလျှင်ဆေးပါ။ အရက်ပြန်ပါသော လက်သန့်ဆော်သုံးလျှင်လည်း ထိရောက်မှုရှိပါသည်။
- များနာသူတို့နှင့် နီးနီးကပ်ကပ်မနေဖို့နှင့်။
- သင့်များနာလျှင် အခြားသူများထံ မကူးစက်စေရန် အိမ်မှာနေခြိုး သီးသီးသန့်သန့် တစ်ကိုယ်တည်းနေပါ။
- သင့် မျက်စိ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို မထိမိအောင် သတိပြုပါ။

ဤကြိုတင်ကာကွယ်မှုနှင့်များသည် တုပ်ကွေးမြိုင်းရပ်ပုံးများနှင့် အသက်ရှုံးလမ်းခြောင်းမှတစ်ဆင့် ပုံးလွင့်ကူးဆက်စေခြင်းမှဟန့်တားရှုံး လိုက်နာအပ်သော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုနှင့်များပင်ဖြစ်သည်။

ဤဝက်တုပ်ကွေး အမျိုးအစားသမုပ္ပန်း လုပ်ကြော်ပေါ်သော ရောဂါလကဗြာကာများသည် နှစ်စဉ် “ရာသီအလိုက်” ပုံမှန်ဖြစ်တတ်သော တုပ်ကွေးရောဂါလကဗြာကာများနှင့်တူပါသည်။ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း စသောရောဂါလကဗြာကာများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ထို့ပြင် ဟောန်းနှုံးချည်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ နှာရည်ထို့ခြင်း၊ အောက်လီဆန်ခြင်း၊ ပျိုးအနိုင်းများနှင့် စမ်းပျက်ခြင်းတို့ပါ ဖြစ်တတ်ကြရှင်း သိရှိရသည်။

ကုသာခြင်း

လောလောဆယ်တွင် ဝက်တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး မရှိသေးပါ။ သို့သော ကုညီကုသရန်ဆေးပါးများကားရှိပါသည်။ ယင်းဆေးတို့ကို အဆုတ်ရောင်ရောဂါစသော တုပ်ကွေးဖြင့် ဆင့်ပွားမှုကာကွယ်ရေးတွင်သုံးပြီး စတင်များသည်နှင့် မကြာမိ (ရောဂါလကဗြာကာပြုသည့် နှစ်ရက်အတွင်း) ကုသမှစ်လျှင် အကောင်းဆုံးပြုစ်၏၊ တုပ်ကွေးရောဂါပြုနေသူတစ်ဦးသည် ယင်းဆေးပါးတစ်ဦးတို့ရှာက် မိုးရုံးသို့ သင့်မသင့် ဆုံးပြုတို့ရှာက် လူနှာနှင့် ယင်းကိုစွဲဖြစ်သည်။

သိလိုသည့်ကိစ္စများရှိပါက

- ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်ကျိုးမာရေးဌာန www.doh.wa.gov
- ရောဂါထိနှုံးချည်ရေးနှင့်တားဆီးရေးပါး အရေးပေါ်သီးသန့်လိုင်း 1-800-CDC-INFO (232-4636)